

# Куриные котлеты с чесноком и овощами



На 100 грамм:  
Калорийность: **103.43 ккал.**  
Белки: **13.36 г.**  
Жиры: **1.41 г.**  
Углеводы: **8.77 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinnye-kotlety-s-chesnokom-i-ovoshami/>

## Ингредиенты:

- 150г куриного филе
- 3 ч.л. натурального йогурта
- 1/2 средней морковки
- 1-2 дольки чеснока
- овсянка (для обваливания)
- специи: красный перец, базилик, соль

## Приготовление:

Порезать очень мелко грудку, посыпать специями и добавить йогурт.

Все перемешать.

Натереть на мелкой терке морковку + выдавить чеснок.

Потушить морковку с чесноком на воде...минутки 3).

Делим мясо на 4 части:

Берем одну, приминаем, кладем в середину получившейся лепешки морковь, сверху накрываем еще одной частью мяса, скатываем в шарик и обваливаем в овсянке.

Тоже самое проделываем с оставшимися ингредиентами.

На сковородку наливаем чуток воды и выкладываем котлеты+накрываем крышкой.

Через 5 минут переворачиваем).